

Guia Nutricional

MONTANA

GRILL

Tradicional como Churrasco.

Grelhados

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Carne																	
Bife à Cavallo	120 g	398 kcal - 1664 KJ	20,0	0,8 g	0	31,0 g	41	30,0 g	55	8,7 g	37	0,25 g	0	0,0 g	0	345,0 mg	14
Contrafilé	150 g	310 kcal - 1296 KJ	16,0	0,0 g	0	28,0 g	38	22,0 g	41	8,5 g	38	**	**	0,0 g	0	184,0 mg	8
Contrafilé Acebolado	150 g	333 kcal - 1394 KJ	17,0	4,1 g	1	31,0 g	42	21,0 g	39	8,3 g	38	**	**	1,1 g	4	379,0 mg	16
Mignon	120 g	186 kcal - 779 KJ	9,0	0,0 g	0	26,0 g	34	9,2 g	17	3,8 g	18	**	**	0,0 g	0	451,0 mg	19
Picanha	130 g	288 kcal - 1210 KJ	14,4	0,0 g	0	24,0 g	32	21,0 g	39	8,1 g	37	**	**	0,0 g	0	424,0 mg	18
Frango																	
Filé de Frango	135 g	167 kcal - 701 KJ	8,0	0,0 g	0	31,1 g	42	4,7 g	9	0,9 g	4	**	**	0,0 g	0	523,8 mg	22
Filé Sobrecoxa	250 g	458 kcal - 1914 KJ	23,0	8,0 g	3	53,0 g	71	25,0 g	45	0,0 g	0	**	**	2,5 g	10	1438,0 mg	60
Peixe																	
Filé de Tilápia	180 g	269 kcal - 1127 KJ	13,0	11,0 g	4	37,0 g	50	8,3 g	15	1,8 g	8	0 g	0	0,0 g	0	776,0 mg	32
Salmão	200 g	408 kcal - 1714 KJ	20,0	0,0 g	0	45,0 g	60	25,0 g	46	4,6 g	21	**	**	0,0 g	0	603,0 mg	25

As calorias são referentes apenas à carne.

Grelhados Especiais

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Ribeye	300 g	645 kcal - 2699 KJ	32	0 g	0	96 g	128	29 g	53	0,73 g	3	0 g	0	0 g	0	994 mg	41
Ancho	220 g	472 kcal - 1974 KJ	24	0 g	0	45 g	59	33 g	59	12,00 g	56	0 g	0	0 g	0	658 mg	27
Picanha 2 Fatias	260 g	569 kcal - 2390 KJ	28	0 g	0	48 g	63	42 g	76	16,00 g	74	**	**	0 g	0	851 mg	35
Bife Argentino	220 g	329 kcal - 1377 KJ	16	0 g	0	47 g	62	16 g	29	4,40 g	20	0 g	0	0 g	0	514 mg	21
Mignon 2 Fatias	240 g	355 kcal - 1467 KJ	18	0 g	0	52 g	59	16 g	29	7,40 g	34	0 g	0	0 g	0	505 mg	21
Filé de Frango ao Molho Honey & Mustard	250 g	533 kcal - 2230 KJ	27	14 g	5	44 g	58	34 g	61	13,00 g	59	0 g	0	0 g	0	1192 mg	50

As calorias são referentes apenas à carne.

Parmegianas

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Frango Supreme	135 g	644 kcal - 2696 KJ	32	38 g	13	43 g	57	36 g	65	16 g	71	0	0	1,3 g	5	1448 mg	60
Parmegiana de Berinjela	80 g	503 kcal - 2104 KJ	25	36 g	12	23 g	30	30 g	54	10 g	47	**	**	3,0 g	14	1108 mg	46
Parmegiana de Carne	120 g	637 kcal - 2675 KJ	32	23 g	31	36 g	49	44 g	81	16 g	74	**	**	0,1 g	0	714 mg	30
Parmegiana de Frango	135 g	557 kcal - 2339 KJ	28	26 g	9	48 g	67	29 g	58	11 g	56	**	**	0,1 g	0	854 mg	42

As calorias são referentes à carne, queijo e molho.

Molhos

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Barbecue	50 g	59 kcal - 245 KJ	3	11,0 g	4	0 g	0	1,6 g	3	0,25 g	1	0 g	0	0,58 g	0	563 mg	23
Honey & Mustard	50 g	168 kcal - 702 KJ	8	9,2 g	3	0 g	0	15,0 g	27	2,10 g	9	0 g	0	0,00 g	0	504 mg	21
Saladinha	30 g	75 kcal - 309 KJ	4	2,0 g	1	0 g	0	7,0 g	13	1,00 g	5	0 g	0	0,00 g	0	213 mg	9

Acompanhamentos

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Arroz à Grega	200 g	280 kcal - 1172 KJ	14,00	38,0 g	13,00	4,0 g	5,00	12,0 g	23,00	2,60 g	12,00	0 g	0	2,60 g	10,0	456,0 mg	19,00
Arroz Branco	180 g	243 kcal - 1016 KJ	12,00	49,0 g	16,00	4,4 g	6,00	6,00	6,00	0,51 g	2,00	0 g	0	1,00 g	4,0	626,0 mg	26,00
Batata Rústica	130 g	313 kcal - 1310 KJ	16,00	26,0 g	9,00	3,9 g	5,00	22,0 g	39,00	3,10 g	14,00	0 g	0	3,90 g	16,0	183,0 mg	8,00
Brócolis Sauté	140 g	191 kcal - 799 KJ	10,00	5,0 g	2,00	4,9 g	7,00	17,0 g	30,00	0,00 g	0,00	0 g	0	3,80 g	15,0	213,0 mg	9,00
Farofa	80 g	402 kcal - 1688 KJ	20,00	40,0 g	13,00	2,8 g	4,00	26,0 g	47,00	3,80 g	17,00	0 g	0	2,90 g	12,0	429,0 mg	18,00
Feijão	150 g	205 kcal - 858 KJ	10,00	30,0 g	10,00	9,4 g	13,00	5,3 g	10,00	0,00 g	0,00	0 g	0	8,60 g	35,0	276,0 mg	11,00
Feijão Preto	150 g	162 kcal - 680 KJ	8,00	19,0 g	6,00	11,0 g	15,00	4,6 g	8,00	0,68 g	3,00	0 g	0	11,00 g	44,0	273,0 mg	11,00
Fritas	130 g	425 kcal - 1778 KJ	21,00	51,0 g	17,00	5,2 g	7,00	22,0 g	40,00	3,50 g	16,00	0 g	0	11,00 g	42,0	183,0 mg	8,00
Legumes Grelhados	150 g	61 kcal - 256 KJ	3,04	12,3 g	4,1	2,0 g	2,66	0,4 g	0,50	0,82 g	3,72	0 g	0	0,35 g	1,4	193,8 mg	8,07
Legumes Sauté	140 g	191 kcal - 801 KJ	10,00	7,6 g	3,00	3,0 g	4,00	17,0 g	30,00	0,00 g	0,00	0 g	0	3,80 g	15,0	807,0 mg	34,00
Onion Rings	130 g	408 kcal - 1707 KJ	20,00	34,0 g	11,00	5,2 g	7,00	28,0 g	51,00	4,00 g	18,00	0 g	0	5,20 g	21,0	1,0 mg	0,00
Ovo Frito	50 g	158 kcal - 661 KJ	8,00	0,8 g	0,00	6,2 g	8,00	14,0 g	26,00	2,80 g	13,00	0 g	0	0,00 g	0,0	278,0 mg	12,00
Polenta	130 g	272 kcal - 1136 KJ	14,00	30,0 g	10,00	3,0 g	4,00	15,0 g	28,00	2,20 g	10,00	0 g	0	3,00 g	12,0	575,0 mg	24,00
Purê de Batatas	150 g	166 kcal - 697 KJ	8,13	23,9 g	7,96	2,9 g	3,86	6,5 g	11,81	1,70 g	7,72	0 g	0	1,50 g	6,0	894,4 mg	37,26
Saladinha / Molho	50 g	64 kcal - 269 KJ	3,00	2,1 g	1,00	2,2 g	3,00	5,2 g	10,00	1,50 g	7,00	0 g	0	0,69 g	3,0	200,0 mg	8,00

Massas/Molhos

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Massas																	
Fettuccine	200 g	394 kcal - 1655 KJ	20	61 g	20,00	12 g	16	11 g	20,00	1,7 g	8	0 g	0 g	6,4 g	26	782 mg	33,00
Molhos																	
Molho Catupiry	120 g	120 kcal - 504 KJ	6	8 g	2,66	1 g	1	7 g	12,72	0,0 g	0	0 g	0 g	0,0 g	0	330 mg	13,75
Molho Pomodoro	120 g	39 kcal - 163 KJ	2	5 g	2,00	0 g	0	2 g	4,00	0,0 g	0	0 g	0 g	0,0 g	0	120 mg	5,00

Saladas

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Montana	160 g	131 kcal - 548 KJ	7	7,8 g	3	6,1 g	8	8,4 g	15	3,0 g	13	0 g	0	3,2 g	13	326 mg	14

Linha Leve

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Contra Filé	150 g	682 kcal - 2855 KJ	34	38 g	13	37 g	49	43 g	77	9,0 g	37	0 g	0	9,2 g	37	1784 mg	74
Filé de Frango	135 g	472 kcal - 1976 KJ	24	41 g	14	31 g	41	20 g	37	6,3 g	29	0 g	0	9,5 g	38	1373 mg	57
Mignon	130 g	641 kcal - 2682 KJ	32	35 g	12	39 g	52	38 g	70	4,7 g	21	0 g	0	10,0 g	40	1296 mg	54
Tilápia	180 g	639 kcal - 2674 KJ	32	47 g	16	48 g	65	29 g	52	2,4 g	11	0 g	0	11,0 g	43	1621 mg	68

As calorias dos molhos não estão incluídas no prato.

Sanduíches

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Beirute de Calabresa	499 g	1615 kcal - 6759 KJ	81	75 g	25	58 g	78	120 g	219	37 g	169	0 g	0	15 g	60	4772 mg	199
Beirute de Calabresa - Refrigerante	499 g	1711 kcal - 7160 KJ	86	99 g	33	58 g	78	120 g	219	37 g	169	0 g	0	15 g	60	4799 mg	200
Beirute de Calabresa - Suco	499 g	1718 kcal - 7187 KJ	86	97 g	32	60 g	80	121 g	220	37g	169	0 g	0	15 g	60	4772 mg	199
Beirute de Alcatra	539 g	1295 kcal - 5419 KJ	62	73 g	24	75g	100	78 g	142	21 g	96	0 g	0	13 g	52	1930 mg	80
Beirute de Alcatra - Refrigerante	539 g	1391 kcal - 5821 KJ	70	97 g	32	75 g	100	78 g	142	21 g	96	0 g	0	13 g	52	1957 mg	82
Beirute de Alcatra - Suco	539 g	1398 kcal - 5847 KJ	70	95 g	32	77 g	103	79 g	143	21 g	96	0 g	0	13 g	52	2930 mg	80
Beirute de Frango	539 g	1293 kcal - 5408 KJ	65	77 g	26	66 g	88	80 g	145	27 g	122	0 g	0	13 g	52	2452 mg	102
Beirute de Frango - Refrigerante	539 g	1389 kcal - 5810 KJ	69	101 g	34	66 g	88	80 g	145	27 g	122	0 g	0	13 g	52	2479 mg	103
Beirute de Frango - Suco	539 g	1395 kcal - 5836 KJ	70	100 g	33	68 g	91	80 g	146	27 g	122	0 g	0	13 g	52	2452 mg	102

As calorias são referentes ao lanche + fritas. Os Trios acompanham batata frita e refrigerante ou suco.

Turbine seu Prato

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Calabresa	120 g	340 kcal - 1423 KJ	17	0,0 g	0	19,00 g	22	30,0 g	55	13,00 g	57	0 g	0	0,0 g	0	2040 mg	85
Cebola na Chapa	50 g	38 kcal - 158 KJ	2	4,1 g	1	0,75 g	1	2,0 g	4,1	0,31 g	1	0 g	0	1,1 g	4	194 mg	8
Fatia Mussarela	20 g	56 kcal - 235 KJ	3	0,4 g	0	4,00 g	5	4,0 g	8	3,00 g	12	0 g	0	0,0 g	0	75 mg	3
Feijão Tradicional	150 g	167 kcal - 701 KJ	8	15,0 g	5	6,00 g	8	9,0 g	16	0,00 g	0	0 g	0	7,0 g	30	344 mg	14
Pão de Alho	25 g	134 kcal - 565 KJ	7	11,5 g	4	4,00 g	5	8,0 g	15	2,00 g	9	0 g	0	1,0 g	4	420 mg	17,5
Queijo Coalho	80 g	231 kcal - 970 KJ	12	3,0 g	1	13,00 g	18	17,0 g	34	12,00 g	55	0 g	0	0,0 g	0	240 mg	10
Salada Express	50 g	64 kcal - 269 KJ	3	2,0 g	1	2,20 g	3	5,2 g	10	1,50 g	7	0 g	0	1,0 g	4	200 mg	8

Happy Montana

Nome	Porção a cada 100 g	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Calabresa com Fritas	g	318 kcal - 1239 KJ	16	20,0 g	7	10,0 g	14	22,0 g	40	6,0 g	27	0 g	0	4,40 g	18	790 mg	33,00
Contrafilé + Fritas + Batata Rústica	g	248 kcal - 1037 KJ	12	16,0 g	5	11,0 g	14	16,0 g	29	3,8 g	17	0 g	0	3,00 g	12	91 mg	4,00
Contrafilé + Fritas + Polenta	g	241 kcal - 1006 KJ	12	17,0 g	6	10,0 g	14	15,0 g	27	3,6 g	17	0 g	0	2,80 g	11	274 mg	10,00
Contrafilé + Fritas + Polenta	g	241 kcal - 1006 KJ	12	17,0 g	6	10,0 g	14	15,0 g	27	3,7 g	17	0 g	0	2,80 g	11	227 mg	9,00
Filé de Frango + Fritas + Onion	g	246 kcal - 1030 KJ	12	19,0 g	6	9,1 g	12	15,0 g	27	3,6 g	16	0 g	0	3,20 g	13	303 mg	13,00
Frango à Passarinho + Fritas	g	244 kcal - 1021 KJ	12	11,0 g	4	21,0 g	27	13,0 g	24	3,6 g	16	0 g	0	2,20 g	9	285 mg	12,00
Fritas	g	242 kcal - 1016 KJ	12	33,0 g	11	3,0 g	4	11,0 g	20	2,0 g	9	0 g	0	8,00 g	32	271 mg	11,29
Montana Mix	g	239 kcal - 1000 KJ	12	28,0 g	9	3,5 g	5	13,0 g	23	2,2 g	10	0 g	0	4,50 g	18	266 mg	11,00
Polenta	g	162 kcal - 677 KJ	8	22,0 g	7	2,0 g	3	7,4 g	13	1,0 g	5	0 g	0	2,00 g	8	410 mg	17,00
Tábua Especial (Tiras de Alcatra, Franfo à Passarinho, Calabresa e Fritas)	g	249 kcal - 1042 KJ	12	9,8 g	3	18,0 g	4	15,0 g	27	4,6 g	21	0 g	0	2,10 g	9	466 mg	19,00
Tábua Especial (Tiras de Alcatra, Tiras de Frango, Calabresa e Fritas)	g	233 kcal - 973 KJ	12	12,0 g	4	14,0 g	18	14,0 g	25	4,3 g	20	0 g	0	2,68 g	10	567 mg	24,00
Tiras de Alcatra + Fritas	g	228 kcal - 955 KJ	11	17,0 g	6	13,0 g	17	12,0 g	22	2,3 g	11	0 g	0	3,50 g	14	84 mg	3,00
Tiras de Frango com Fritas	g	241 kcal - 1008 KJ	12	18,0 g	6	11,0 g	15	14,0 g	26	3,8 g	17	0 g	0	3,40 g	14	416 mg	17,00

Executivo Strogonoff

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Strogonoff de Carne	120 g	1081 kcal - 4523 KJ	54	107 g	36	40 g	54	55 g	99	12 g	45	0 g	0	13,0 g	54	697 mg	29
Strogonoff de Frango	120 g	950 kcal - 3975 KJ	48	96 g	32	34 g	45	48 g	87	14 g	64	0 g	0	15	1580 mg	66	

Acompanha arroz e fritas. Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo: arroz branco, feijão tradicional, farofa e fritas

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Calabresa	100 g	1294 kcal - 5413 KJ	65	137 g	46	36 g	49	67 g	121	16,0 g	75	0,00 g	0	19 g	77	26721 mg	111
Calabresa com Feijão Preto	120 g	1208 kcal - 5055 KJ	60	120 g	40	39 g	52	64 g	116	17,0 g	78	0,00 g	0	24 g	94	2171 mg	90
Frango à Passarinho	150 g	1254 kcal - 5245 KJ	63	142 g	47	47 g	63	55 g	100	11,0 g	50	0,22 g	0	24 g	95	799 mg	33
Frango à Passarinho com Feijão Preto	150 g	1223 kcal - 5115 KJ	61	134 g	45	48 g	64	55 g	99	11,0 g	50	0,22 g	0	26 g	103	799 mg	33
Picanha Suína	140 g	1295 kcal - 5420 KJ	65	137 g	46	42 g	56	65 g	118	14,0 g	63	0,00 g	0	20 g	81	1092 mg	46
Picanha Suína com Feijão Preto	140 g	1163 kcal - 4866 KJ	58	120 g	40	39 g	52	59 g	107	13,0 g	58	0,21 g	0	24 g	94	454 mg	19
Tiras de Alcatra	120 g	1060 kcal - 4435 KJ	53	132 g	44	44 g	59	40 g	72	7,2 g	33	0,00 g	0	18 g	71	1117 mg	47
Tiras de Alcatra com Feijão Preto	120 g	985 kcal - 4121 KJ	49	118 g	39	44 g	58	37 g	68	7,2 g	32	0,00 g	0	22 g	87	542 mg	19
Tiras de Frango	120 g	996 kcal - 4169 KJ	50	127 g	42	41 g	55	36 g	65	7,6 g	35	0,00 g	0	17 g	68	1093 mg	46
Tiras de Frango com Feijão Preto	120 g	958 kcal - 4010 KJ	48	118 g	39	42 g	56	35 g	64	7,5 g	34	0,00 g	0	22 g	87	467 mg	19

Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo: alface picado, cenoura ralada, arroz branco e fritas

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Filé de Frango	135 g	798 kcal - 3340 KJ	40	93 g	31	33 g	44	33 g	59	9,4 g	4	0 g	0	10 g	40	1107 mg	46
Filé de Frango Empanado	135 g	1016 kcal - 4249 KJ	51	120 g	40	37 g	50	43 g	78	11,0 g	49	0 g	0	11 g	45	1170 mg	49
Top Side	120 g	826 kcal - 3456 KJ	41	91 g	30	35 g	46	36 g	66	8,6 g	39	0 g	0	10 g	40	1107 mg	46

Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo com Massa ao Molho Bolonhesa

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Filé de Frango	135 g	742 kcal - 3114 KJ	37	72 g	24	46 g	62	30 g	55	6,6 g	30	0,00	0	7,7 g	31	1716 mg	72
Filé de Frango Empanado	135 g	1016 kcal - 4250 KJ	51	100 g	33	55 g	73	44 g	80	14,0 g	65	0,26	0	9,1 g	36	2127 mg	89
Top Side	120 g	943 kcal - 3944 KJ	47	83 g	28	54 g	71	44 g	80	13,0 g	60	0,39	0	9,3 g	37	1979 mg	82

Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo com Massa ao Molho de Catupiry

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Filé de Frango	135 g	749 kcal - 3127 KJ	37	75 g	25	42 g	56	31 g	57	10 g	46	0,00 g	0	6,4 g	26	1791 mg	75
Filé de Frango Empanado	135 g	1025 kcal - 4287 KJ	51	102 g	34	47 g	63	47 g	86	12 g	56	0,26 g	0	7,7 g	31	1822 mg	76
Top Side	120 g	958 kcal - 4010 KJ	48	87 g	29	48 g	64	47 g	85	12 g	54	0,44 g	0	8,0 g	32	1775 mg	74

Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo com Massa ao Molho Pomodoro

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Filé de Frango	135 g	668 kcal - 2806 KJ	33	68 g	23	41 g	55	25 g	46	10 g	46	0,00 g	0	6,4 g	26	1565 mg	65
Filé de Frango Empanado	135 g	944 kcal - 3956 KJ	47	98 g	33	46 g	62	41 g	75	12 g	56	0,26 g	0	7,8 g	31	1605 mg	67
Top Side	120 g	877 kcal - 3668 KJ	44	82 g	28	49 g	65	39 g	71	12 g	53	0,44 g	0	8,1 g	33	1581 mg	66

Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo com Massa sem Molho

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Filé de Frango	135 g	591 kcal - 2472 KJ	30	64 g	21	36 g	47	22 g	39	7,6 g	35	0,00 g	0	6,4 g	26	1153 mg	48
Filé de Frango Empanado	135 g	777 kcal - 3254 KJ	39	88 g	29	36 g	49	31 g	56	8,3 g	38	0,00 g	0	7,8 g	31	1134 mg	47
Top Side	120 g	657 kcal - 2747 KJ	33	61 g	20	37 g	49	30 g	54	7,5 g	34	0,21 g	0	6,4 g	26	849 mg	35

Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo com 1/2 Salada (alface picado, cenoura ralada, tomate seco, tomate e parmesão)

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Filé de Frango	135 g	473 kcal - 1979 KJ	24	11,0 g	4	30 g	41	34 g	62	12 g	54	0 g	0	2,1 g	8	1204 mg	50
Filé de Frango Empanado	135 g	534 kcal - 2234 KJ	27	33,0 g	11	30 g	40	31 g	57	10 g	45	0 g	0	4,3 g	17	1205 mg	50
Top Side	120 g	478 kcal - 2001 KJ	24	7,8 g	3	28 g	37	37 g	68	10 g	47	0 g	0	2,1 g	8	1205 mg	50

O Valor Energético não inclui o molho. Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Executivo: Arroz, feijão e salada (alface e cenoura)

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Calabresa	120 g	782 kcal - 3269 KJ	39	67 g	22	32 g	43	43 g	78	14,0 g	63	0 g	0	12 g	47	2115 mg	88

O Valor Energético não inclui o molho. Calorias referentes à carne + acompanhamentos.

Sobremesa

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Maçã (fruta)	100 g	64 kcal - 270 KJ	3,0	15 g	5	0,0 g	0	0,0 g	0	0,0 g	0	0,0 g	0	1,3 g	5	2,0 mg	0

Suco de Laranja

Nome	Porção	Valor Energético	% VD*	CH	% VD*2	Prot.	% VD*3	Gord. Totais	% VD*4	Gord. Sat.	% VD*5	Gord. Trans	% VD*6	Fibra Alim.	% VD*7	Sódio	% VD*8
Suco de Laranja	300 ml	102 kcal - 428 KJ	5	23 g	8	2,1 g	3	0,00 g	0	0 g	0	0 g	0	0 g	0	0 mg	0
Suco de Laranja	500ml	170 kcal - 714 KJ	9	38 g	13	3,5 g	5	0,00 g	0	0 g	0	0 g	0	0 g	0	0 mg	0
Suco de Laranja	700ml	239 kcal - 999 KJ	12	53 g	18	4,9 g	7	0,70 g	1	0 g	0	0 g	0	0 g	0	0 mg	0

Valores de Referência, fixados pela ANVISA RDC Nº 360 DE 23/12/2003.

Quantidades Diárias

Valor Energético	CH	Prot.	Gord. Total	Gord. Sat.	Gord. Trans	Fibra Alim.	Sódio